

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah di bahas pada bab IV sebelumnya, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa :

1. Profil VO2Max pendaki PAMOR ada ada tiga sampel yang memiliki VO2Max yang Baik, yaitu sampel A basiknya sebagai atlet *trail running*, sampel B basiknya juga sebagai atlet hocky yang berprestasi dan sampel E karena bakan bawaan kondisi fisiknya yang terlatih secara alami. Sedangkan VO2Max pendaki yang termasuk dalam kategori cukup ada 2 sampel pendaki yaitu pendaki C dan D basiknya yang bukan berasal dari atlet dan belum berpengalaman dalam hal mendaki gunung secara cepat.
2. Sedangkan profil Mental Toughness pendaki yang memiliki kategori Mental Toughness yang tertinggi adalah pendaki C dengan kategori Baik, pendaki ini bermotivasi yang tinggi untuk melakukan segala tindakan secara tangguh. Sedangkan sampel yang masuk kedalam kategori Cukup adalah sampel A, B dan E, ketiga penadaki ini cukup berpengalaman dalam menghadapi situasi sulit untuk sebuah keberhasilan secara tangguh, berkaca sebelumnya telah berhasil melakukan ekspedisi sebelumnya sehingga terdapat mental yang cukup tangguh yang dimilikinya. Dan sampel terakhir yaitu sampel D masuk kedalam kategori Buruk, pendaki ini terpengaruhi oleh rasa cemas dan pesimis yang mempengaruhi dirinya untuk melakukan sesuatu.

B. Saran

Berkaitan penelitian yang telah dilakukan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dan berdasarkan kesimpulan yang telah diungkapkan di atas, serta untuk penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi para penggiat alam terbuka diharapkan melakukan sebagian program latihan kondisi fisik karena program latihan tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas karena pada dasarnya tubuh merupakan bagian dari jiwa yang harus selalu diolah agar tidak terjadinya kerusakan dalam tubuh itu sendiri. Tetapi selain kondisi fisik yang diolah untuk tubuh kita, aspek mental memiliki peranan penting dalam keberhasilan sebuah kegiatan.
2. Kepada para mahasiswa diharapkan selalu berolahraga secara teratur dan selalu melatih dirinya sendiri terutama aspek ketengguhan mental.
3. Bagi Organisasi PAMOR sebagai fasilitator, untuk selalu menyiapkan diri sebagai kelompok mahasiswa yang memahami tentang olahraga alam terbuka.
4. Bagi lembaga diharapkan hasil penelitian ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan yang akan bermanfaat bagi semua pihak dan penulis berharap kepada pihak lembaga agar penelitian ini dilakukan kembali dengan sampel yang lebih besar guna menghasilkan penelitian yang makin baik dari sebelumnya.
5. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi karena penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta biaya.